

# KIRCHEN Fenster

## Saanenland

Reformierte  
Kirchgemeinde  
Saanen



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Launen



KIRCHGEMEINDE  
GSTEIG

## Eheberatung

November 2013

**43% der Ehen werden heute bereits geschieden. Obwohl man bei dieser Zahl meinen könnte, eine Scheidung sei fast schon normal geworden, stellt dieser Schiffbruch für die Betroffenen eine grosse Belastung dar.**

Die reformierte Landeskirche engagiert sich deshalb bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten dafür, ein leck geschlagenes Kirchenschiff vor dem Kentern zu bewahren. Trotz der guten Vorsätze, Absichten und kirchlichen Segenswünsche endet so manche Ehe nicht mit dem Tod eines der beiden Ehepartner, sondern mit dem Tod der Ehe und damit dem Gang vor den Richter.

Natürlich liegt das zum einen daran, dass man sich heutzutage eine Scheidung leisten kann. Auf der anderen Seite fehlt vielen Paaren nach wie vor eine gewisse Ausbildung, um Beziehungen langfristig pflegen zu können. Dies sagt Beat Siegfried. Er ist seit 22 Jahren Leiter der Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie Obersimmental-Saanen. Im folgenden Interview fragten wir ihn nach den Hintergründen.

**Beat Siegfried, in der Schweiz geht schon fast jede zweite Ehe in die Brüche. Wo liegen die Gründe dafür?**  
Scheidungsgründe gibt es viele. Grundsätzlich stelle ich bei meiner Arbeit immer wieder fest, dass vielen Paaren die notwendigen Werkzeuge fehlen, um eine Beziehung zu leben.

**Werkzeuge – Was meinen Sie damit?**  
Eine Ausbildung! Wenn jemand bei-



Fotos: ZVG

spielsweise ein Auto lenken will, ist es klar, dass er eine Ausbildung durchlaufen und sogar zwei Prüfungen bestehen muss. Um Partnerschaften zu leben und Kinder zu erziehen – beides noch anspruchsvollere Aufgaben als Auto fahren – ist keine spezielle Ausbildung vorgegeben.

**Eine Ausbildung und Schulung mit den Fächern Beziehung und Erziehung könnte also die Problematik entschärfen?**  
Ja, sicher!

**Und was würden die Schülerinnen und Schüler in diesen Fächern lernen?**  
Die wichtigsten Säulen und Stolpersteine für die Partnerschaft.

**Die da heissen ...?**  
Kommunikation, Wertschätzung, Austragen von Konflikten, Zeiteinteilung in der Familie und Erotik.

**Wie sollen Paare denn kommunizieren?**  
«Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.» Dieses Sprichwort kann man für Beziehungen folgendermassen umgestalten: «Reden ist Silber, Zuhören ist Gold.» Mit Zuhören meine ich dabei nicht einfach, den Redeschwall des Partners passiv über sich ergehen zu lassen und innerlich bereits die eigene Antwort vorzubereiten. Aktiv zuhören ist ein Prozess, der die ganze Aufmerksamkeit verlangt.

**Und wie praktiziert man aktives Zuhören?**  
Die Technik des aktiven Zuhörens besteht darin, dass ich meinem Partner in einem ersten Schritt spiegle, was ich von seiner Botschaft verstanden habe. Erst in einem zweiten Schritt folgt dann meine Antwort. So können Missverständnisse und destruktive Streitereien vermieden werden.

**Zur zweiten Säule. Wie wird Wertschätzung in einer Beziehungen umgesetzt?**  
Was uns an unserem Partner oder unserer Partnerin nicht gefällt, kriegt er oder sie im Alltag auf jeden Fall mit. Die positiven Charakterzüge und Eigenschaften kennen wir ebenfalls sehr genau. Nur ist es leider in langjährigen Beziehungen oft so, dass wir mit offenem Lob immer zurückhaltender werden. Meine Partnerin oder mein Partner hört, was ich schlecht finde. Was ich schätze, denke ich still für mich und sage es nicht mehr laut und deutlich. In der Beratung erstellt das Paar eine Hitliste mit den zehn wichtigsten positiven Eigenschaften des Partners. Während einer Woche liest jeder Partner jeden Morgen diese Hitliste kurz für sich durch. Das Ziel ist es, dass dann während dem Tag mindestens eine positive Eigenschaft meiner Partnerin/meines Partners laut und deutlich gelobt wird. Ein solches Lob hat eine extrem starke und positive Wirkung auf die Beziehung. Natürlich ist es die Idee, dass dieses offene Loben auch nach dieser ersten Start-Woche sozusagen als Dauerauftrag weiter gelebt wird.

**Kommen wir zur dritten Säule: Was gilt grundsätzlich für das Austragen von Konflikten?**

Konflikte und Krisen kommen in jeder Beziehung vor. Entscheidend für die Qualität der Beziehung ist es, ob die Konflikte offen auf den Tisch gelegt und konstruktive Lösungen gefunden werden können.

**Wie streitet man denn richtig?**  
In einem ersten Schritt geht es darum, dass die Partner ihre jeweils subjektive

## Vorschau

### Hilfe auf dem Weg von der Dunkelheit ins Licht aus christlicher Sicht

«Wenn du das Ende des Tunnels erreichst, wirst du auf der anderen Seite eine Blumenwiese finden, die du noch nicht kennst.» So tröstete mich vor 27 Jahren eine alte, weise Frau. Ich war damals so in Auflehnung und Selbstmitleid über die Not in meiner Dunkelheit gefangen, dass diese Hilfestellung in mir nur Kopfschütteln auslöste. Die alte Frau lebte zum Glück noch, als ich ihr mitteilen konnte, dass jenseits des Tunnels unbekanntes, lang ersehntes Neuland auf mich wartete.

Die so genannte Krise in meiner eigenen Lebensgeschichte hat mich auf einen Herzensweg geschickt, der mich auf einer Odyssee von therapeutischen Ausbildungen zu uraltem Heilwissen führte. Das jahrelange Lernen hat mir auch einen vertieften Zugang zum Christentum eröffnet.

Seit 25 Jahren darf ich viele Menschen ein Stück Weg auf ihrer Seelenreise begleiten, oft durch dunkle Abgründe in ein neues, lichtvolles Bewusstsein. Vielfach waren es Reisen ins gelobte Land.

Ich freue mich, diese tiefen Berührungen am Dienstag, 19. November 2013, 20.00 Uhr im Pfarrstübli Launen mit Ihnen zu teilen.

URSULA CASTELLA, LAUENEN UND KIRCHDORF, PAAR-UND FAMILIENTHERAPEUTIN, EHEMALIGE LEITERIN DER HERBERGE HÄUTLIGEN



Ursula Castella

Sicht des Problems darlegen. Im zweiten Schritt wird dann versucht, eine für beide Partner annehmbare Lösung zu suchen. Dabei sollen folgende Grundregeln beachtet werden:

- Es gibt in Beziehungen keine objektive Wahrheit. Jeder Partner hat je seine eigene, subjektive Wahrheit.
- Man kann nur ein einziges Thema auf einmal klären.
- Man muss den richtigen Zeitpunkt und Ort zum Lösen des Konfliktes wählen: Nicht in der Öffentlichkeit und nicht unter Zeitdruck.
- Die Technik des «aktiven Zuhörens» anwenden.
- Schliesslich ist es wichtig, dass der Konflikt mit einem Abschlussritual (z.B. Handschlag, zusammen einen Kaffee trinken) abgeschlossen wird.

### Was kann man zur vierten Säule – der Zeiteinteilung in der Familie – sagen?

Wenn in einer Partnerschaft Kinder dazu kommen, hat man sozusagen noch einen Job mehr, der entsprechend Zeit braucht. Meist wird auch die finanzielle Belastung mit den Kindern wesentlich grösser. Da der Tag nach wie vor nur 24 Stunden hat, ergibt sich eine Verschiebung der Schwerpunkte Richtung Arbeit, Haushalt und Familie. Vor allem die Zeit für die Partnerschaft wird immer kleiner oder verschwindet ganz. Damit die Partnerschaft aber langfristig einen guten Nährboden hat, sollte man jede Woche je einen Abend fix für die Partnerschaft (ohne Kinder) reservieren. An diesem Paarabend lässt man alles, was problembeladen oder schwierig ist, bewusst zu Hause und unternimmt etwas, was für beide Partner Spass macht. Beim Programm für diesen Paarabend wird stur abgewechselt: Jeder Partner ist somit alle 14 Tage für das Programm verantwortlich.

### Welche Rolle spielt die fünfte Säule, die Erotik, in einer Beziehung?

Einerseits ist es wichtig zu wissen, dass Erotik nicht mit Sexualität gleichzusetzen ist. Sex macht nur ein Viertel der Erotik aus: Drei weitere Bereiche – Humor/Verspieltheit, vergnügliche Aktivitäten zusammen teilen (Paarabend), Zuneigung/Wärme/Zärtlichkeit – sind für die Erotik ebenso wichtig.

### Und andererseits?

Sexualität wird in der Regel von Männern und Frauen unterschiedlich interpretiert: Für den Grossteil der Frauen ist Sex sozusagen das Dessert einer gut funktionierenden Beziehung. Wenn gute Gespräche möglich sind, die Zärtlichkeit und Wärme nicht zu kurz kommen und Wertschätzung spürbar ist, ist die Sexualität sozusagen als krönender Abschluss auch noch schön ...

### Und für die Männer ist Sexualität die Hauptspeise einer guten Beziehung?

Nein, die Vorsepeise! Wenn die Sexualität gut klappt, ist die Energie für die anderen Bereiche der Partnerschaft auch da.

### Was folgt daraus?

Im Fall, wo Sexualität eine konfliktreiche Thematik darstellt, warten häufig beide Partner darauf, dass der oder die andere endlich nachgibt: Der Mann wartet darauf, dass die Frau endlich wieder einmal mit ihm schläft, dann könnte er

sich auch in den übrigen Bereichen der Beziehung wieder mehr engagieren. Die Frau wartet auf ein Engagement des Mannes in den übrigen Bereichen der Beziehung; vorher ist für sie Sex kein Thema.

### Gehen wir zu Ihrer Beratungstätigkeit über. Wie läuft eine solche Beratung in der Regel ab?

Bei der telefonischen Anmeldung wird ein erster Termin vereinbart. Die Wartezeit bis zum ersten Gespräch beträgt in der Regel nicht mehr als 14 Tage. Beim ersten Gespräch geht es um die Klärung des Auftrages. Dabei kann man grob vier Gruppen unterscheiden ...

### Die da wären?

- In der ersten Gruppe geht es darum, die Beziehung zu verbessern. Momentan können Probleme oder Schwierigkeiten die Situation stark prägen, aber eigentlich möchte man zusammenbleiben.
- In der zweiten Gruppe soll die Reise 180 Grad in die andere Richtung gehen: Trennung oder Scheidung ist bereits gesetzt. Der Auftrag lautet, das Paar bei der Klärung der konfliktreichen Themen zu unterstützen und für alle Beteiligten eine möglichst faire Lösung zu suchen. Falls Kinder da sind, bin ich in dieser Gruppe parteiisch und ich versuche, für die Kinder eine möglichst gute Lösung zu finden.
- Die dritte Gruppe kann das Reiseziel nicht formulieren. Es kann einerseits sein, dass man selber das Reiseziel im Moment nicht sieht: Die Situation ist einfach schwierig und wenn es so weitergeht, ist die Beziehung stark gefährdet. Aber ob man zusammenbleiben oder auseinandergehen will, kann man im Moment nicht sagen. Es kann auch sein, dass ein Partner die Beziehung noch will, der andere aber gefühlsmässig bereits getrennt oder geschieden ist. Für die Beratung ist das natürlich die schwierigste Ausgangslage.
- Bei der vierten Gruppe sind mehrere Generationen beteiligt. Das können die eigenen Kinder, Eltern oder andere Angehörige sein, mit denen Konflikte bestehen.

### Sie sprechen von Reisen. Sind Sie ein Reiseleiter?

Ja, das ist ein passendes Bild! Bei all diesen Reisen sehe ich mich als Reiseleiter oder Bergführer.

Die Ratsuchenden müssen selber das Reiseziel definieren und dann natürlich auch die Reise selber machen. So kann ich niemandem am Seil den Berg hochziehen! Für gewisse Touren kann es aber eben Sinn machen, dass man ein Seil, den Pickel oder die Steigeisen dabei hat. Auch ist es wichtig, die Wetterprognosen zu kennen. In der Regel habe ich bereits mit anderen Leuten die gleiche oder eine ähnliche Tour gemacht. Meine Aufgabe sehe ich darin, die verschiedenen Werkzeuge so weit einzuüben, dass man sie dann selber zu Hause anwenden kann.

### Und wie hoch ist die Erfolgsquote?

Erfolg/Misserfolg der Beratung hängt davon ab, ob die Ratsuchenden die neu eingeübten Werkzeuge zu Hause im Alltag selbstständig anwenden oder nicht. Das Bild ist hier: «Hilfe zur Selbsthilfe.»

INTERVIEW: PFARRER FRITZ EHRENSPERGER

### Das bietet die Ehe- Paar- und Familienberatung

Für Leute, die sich bei der Beratungsstelle Ehe/Partnerschaft/Familie im Kanton Bern ([www.berner-eheberatung.ch](http://www.berner-eheberatung.ch)) beraten lassen wollen, ist Folgendes wichtig:

#### Eine Beratung kann nötig sein:

- wenn Sie eine Beziehung lebendiger und schöner gestalten wollen,
- wenn kein ruhiges Gespräch mehr möglich ist,
- wenn Sie sich allein und unverstanden fühlen,
- wenn Konflikte und Streit häufig in der gleichen Sackgasse enden,
- wenn im Gegensatz zu früher keine gemeinsamen Aktivitäten mehr möglich sind,
- wenn Trennung und Scheidung zur Diskussion stehen,
- wenn keine Lust und Zeit zum Austauschen von Zärtlichkeiten mehr vorhanden sind,
- wenn eine Aussenbeziehung wichtiger wird als die Beziehung zum Partner,
- wenn Schwierigkeiten zwar erkannt, aber nicht gelöst werden können,
- wenn während oder nach einer Trennung/Scheidung noch viel Unerledigtes zurückbleibt.

#### Das kann man vom Berater/von der Beraterin erwarten:

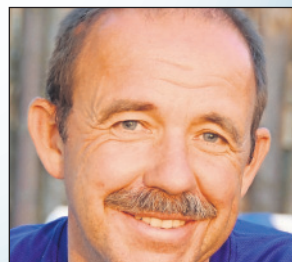
- er/sie hat eine Spezialausbildung und langjährige Erfahrung
- er/sie behandelt alle Informationen streng vertraulich
- er/sie macht keinen Unterschied zwischen Konfession, Alters- oder Sozialklasse.

#### Das kann man vom Berater/von der Beraterin nicht erwarten:

- eine Schiedsrichterin oder einen Richter, der/die entscheidet, wer im Recht oder Unrecht ist
- eine Prophetin, die vorhersagen kann, wie es herauskommen wird,
- einen Zauberer, der für die aufgetretenen Schwierigkeiten eine schnelle Patentlösung zur Hand hat.

**Die Beratung ist unentgeltlich:** Durch die Trägerschaft der reformierten Landeskirche und den Leistungsvertrag mit dem Kanton ist die Beratung unentgeltlich. Die Ratsuchenden beteiligen sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit freiwilligen Beiträgen.

**Zur Person:** Beat Siegfried, Psychologe FSP, Paar- und Familientherapeut. Für die Beratung ist eine telefonische Anmeldung erforderlich: Tel. 033 221 45 75 oder 079 310 26 42.



Beat Siegfried